

من زيت الزيتون إلى دوار الشمس ☀️ أفضل أنواع الزيوت وأكثرها ضررًا في الطهي



الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 04:00 م

الزيت عنصر أساسي في الطهي، لذا من المهم التعرف على أفضل الأنواع وأكثرها صحة، والتي تعزز صحة القلب وقوة الدماغ، وتجنب في المقابل حدوث الالتهابات في الجسم وأمراض القلب عند استخدام الأنواع الأقل جودة ☹️

وهناك بعض أنواع الزيوت التي يتحول إلى زنج إذا ترك لفترة طويلة في الخزانة، في حين لا يتصح أبدًا باستخدام البعض الآخر في طرق طهي معينة، لأن الحرارة يمكن أن تسبب تغييرات تجعلها تشكل خطورة على الصحة ☹️

ونتيجة لذلك، يتجنب العديد من الطهاة المهتمين بالصحة استخدام زيوت دوار الشمس وبذور اللفت التقليدية لصالح بدائل أكثر عصرية مثل زيت جوز الهند ☺️

لكن هل هذه الاختيارات العصرية أفضل بالنسبة لك؟، وكيف تقارنها بالمكونات التقليدية في المطبخ مثل زيت الزيتون أو الزبدة؟

وحلل الخبراء الأمر، وكشفوا عن أفضل أنواع الزيوت التي ينصحون باستخدامها، وتلك التي يجب تجنبها، وفق ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" على النحو التالي:

زيت الزيتون

يلجأ العديد من الناس إلى زيت الزيتون معتقدين أنه الخيار الأكثر صحة للطهي، لكن الخبراء يقولون إن الحال ليس كذلك دائمًا ☹️

وفقًا لخبير التغذية روب هوبسون، فإنه على الرغم من أن زيت الزيتون البكر الممتاز مليء بالدهون الأحادية غير المشبعة المفيدة للقلب ومضادات الأكسدة، إلا أنه ليس مثاليًا لدرجات الحرارة المرتفعة للغاية ☹️

وأضاف أن "زيت الزيتون غني بالدهون الأحادية غير المشبعة ومضادات الأكسدة، وهي مفيدة لصحة القلب".

ويحتوي زيت الزيتون البكر الممتاز أيضًا على كمية قليلة نسبيًا من الدهون المشبعة - حوالي 2 جرام لكل ملعقة كبيرة - وهو غني بالبوليفينول، وهي مركبات نباتية تدعم صحة الأوعية الدموية والدماغ ☺️

لكن المشكلة، كما يقول، هي أن زيت الزيتون البكر الممتاز يبدأ في التحلل عند ارتفاع درجة حرارته ☹️ ودرجة الحرارة التي يبدأ عندها في الاحتراق وإطلاق الدخان يمكن أن تصل إلى 160 درجة مئوية، وترتفع إلى حوالي 190 درجة مئوية للزيوت ذات الجودة الأعلى ☹️

بالإضافة إلى ذلك، فإنها تبدأ في فقدان مركباتها المفيدة وإنتاج جزيئات ضارة تسمى الجذور الحرة، والتي يمكن أن تلحق الضرر بالخلايا وقد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ☹️

وبيعني هذا أنه على الرغم من أن زيت الزيتون جيد للقلبي الخفيف، إلا أن الأنواع الأعلى سعرًا "البكر الممتاز" من الأفضل الاحتفاظ بها لخلطات السلطة، أو رشها على الأطباق المطبوخة، أو غمس الخبز ☺️

بالنسبة للطهي في درجات حرارة أعلى، فإن زيت الزيتون المكرر (الذي يباع غالبًا "زيت الزيتون الخفيف") هو الخيار الأفضل إذ أن درجة الحرارة التي يبدأ عندها في إطلاق الدخان تبلغ حوالي 220 درجة مئوية، مما يجعلها أكثر استقرارًا تحت الحرارة

مع ذلك، فإن عملية التكرير تزيل العديد من البوليفينولات الطبيعية ومضادات الأكسدة التي تعطي زيت الزيتون البكر الممتاز فوائده الصحية الفريدة

زيت جوز الهند

غالبًا ما يتم الترويج لزيت جوز الهند باعتباره الزيت "الأكثر صحة" للطهي، لكن الخبراء لم يحسموا الأمر بعد

فهو يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة بحوالي 13 جرام لكل ملعقة كبيرة- أي ما يقرب من نصف الكمية الموصى بها من الدهون المشبعة والتي تبلغ 30 جرامًا يوميًا

تقول ريانون لامبرت، أخصائية التغذية: "حوالي 90 في المائة من الدهون الموجودة فيه مشبعة، وهي نسبة أعلى من تلك الموجودة في الزبدة" إن الأنظمة الغذائية الغنية بالدهون المشبعة قد تؤدي إلى زيادة مستويات الكوليسترول في الدم، مما قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب".

لكن أولئك الذين يفضلون استخدام زيت جوز الهند يقولون إن الفوائد تعود إلى حقيقة أنه يحتوي على حمض اللوريك، وهو دهون مشبعة تشير بعض الدراسات إلى أنها قد لا تكون ضارة مثل الدهون المشبعة الأخرى

أشارت بعض الأبحاث إلى أن حمض اللوريك يرفع مستويات الكوليسترول الجيد، مما قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بشكل عام

لكن هوبسون يؤكد أن "الخبراء لا زالوا في حيرة بشأن التأثيرات القلبية الوعائية لزيت جوز الهند". وأضاف: "قد يرفع مستوى الكوليسترول الكلي، وهو أمر ضار بصحة القلب" لذا يُفضل استخدامه باعتدال كما أنه ليس من الضروري أن يكون طعم كل شيء بنكهة جوز الهند"

وأشار إلى أنه "على الرغم من أنه رائع في القلي السريع والخبز والكاري، إلا أنه ليس شيئًا أرغب في قلي البيض فيه".

زيت بذور اللفت

يعد زيت بذور اللفت من بين المنافس لزيت الزيتون من حيث الفوائد الصحية

ويحتوي على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية، والتي قد تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

ويحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة- حوالي 1.1 جرام لكل وجبة - ويحتوي على حمض ألفا لينولينيك، وهو نوع من أحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة بشكل رئيس في الأسماك وهو ضروري لصحة القلب والدماغ

وقال هوبسون "غالبًا ما نفتقر إلى أحماض أوميغا 3 في أنظمتنا الغذائية، لذا فإن دمج زيوت مثل هذه يمكن أن يساعد في تحسين تناول الأحماض الدهنية بشكل عام".

يتميز زيت بذور اللفت بأن درجة الحرارة التي يبدأ عندها في إطلاق الدخان تبلغ حوالي 220 درجة مئوية، مما يعني أنه يمكنه تحمل الحرارة ومناسب للقلي والتحميص والخبز

يحتوي كل من زيت بذور اللفت وزيت البذور الأخرى على أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية، ولكن زيت بذور اللفت يحتوي على نسبة أوميغا 3 إلى أوميغا 6 أكثر ملاءمة من معظم الزيوت الأخرى

تُعدّ دهون أوميغا 6 ضرورية للصحة، لكن بعض الخبراء يُشيرون إلى أن الإفراط في تناولها قد يُعزز الالتهاب مع ذلك، يقول هوبسون إن هذا القلق غالبًا ما يكون مُبالغًا فيه

وأضاف: "يُساء فهم زيت بذور اللفت أحيانًا لارتباطه بأوميغا 6، ويُنظر إليه على أنه زيت "مُعالَج". أعتقد أن الكثير من هذه الانتقادات مُبالغ فيها، وتغذيها وسائل التواصل الاجتماعي".

في الواقع، لم تجد دراسة أجريت عام 2019 ونشرت في مجلة "سيركوليشن" أي صلة بين تناول كميات معتدلة من أوميغا 6 وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

زيت بذور الكتان

يحتوي زيت بذور الكتان، على حوالي 1.6 جرام من الدهون المشبعة لكل وجبة ويقدم فوائد أوميغا 3 مماثلة لزيت بذور اللفت

مع ذلك، فهو حساس للغاية، ويبدأ في إطلاق الدخان عند درجة حرارة تبلغ حوالي 110 درجة مئوية، مما يعني أنه يتحلل بسهولة ولا ينبغي استخدامه أبدًا في الطهي.

لهذا السبب، ينصح هوبسون باستخدام زيت بذور الكتان فقط في تنبيبات السلطة أو لرشه على الأطعمة الباردة أو المطبوخة للحفاظ على فوائده الغذائية.

زيت دوار الشمس

يتمتع زيت دوار الشمس، على وجه الخصوص، بسمعة سيئة بسبب مستوياته العالية بشكل خاص من أحماض أوميغا 6 الدهنية.

إذا تم استهلاك هذا الحمض الدهني بكميات زائدة دون الحصول على كمية كافية من أوميغا 3، فقد يساهم ذلك في اختلال التوازن الذي يعزز الالتهاب.

لكن ليس هناك حاجة للتخلص من زيت دوار الشمس بعد، وفقًا لهوبسون، لأنه من الصحي تمامًا استخدامه باعتدال. كما أنه يحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة مقارنة بزيت الزيتون وزيت جوز الهند بحوالي 1.5 جرام لكل وجبة.

ويقول إن زيت دوار الشمس يبدأ في إطلاق الدخان عند درجة حرارة 232 درجة، مما يجعله مثاليًا للقلي.